



Fit Shake



Musik: Love Shack - B' 52 (oder jede andere Beat-Musik)
Tanzgenre: Ausdaueranz
Gestaltung: Manfred Probst
Aufstellung: im Block

Zz	Tanzfiguren	Lerntext
1 - 4	3 Laufschrirte vw. (liF beginnt), auf liF hüpfen und in die Hände klatschen	vor - vor - vor – hupf
5 - 8	dsgl. rückwärts	rück - rück - rück - hupf
9 - 16	4x Step-Touch mit Schnipsen	links - und - rechts - und - links - und - rechts
17 - 24	Grapevine nach links mit 1/4-Drehung iU und 4 Laufschrirten vw. mit 1/4-Drehung gU zurück zum Ausgangsplatz	seit - kreuz - seit - dreh - lauf - lauf - auf - dreh
25 – 32	4 Kickschrirte am Platz	kick - und - kick - und - kick - und - kick

Lauffiguren:

